

## 《 生きテクとは 》

生きテクとは、自殺サイトなど、死ぬ技術が氾濫するなかで、まったく逆の「生きるための技術」を集めたデータベースサイトです。

自殺を実行してしまった人がいる一方、「あるきっかけ」によって悩みや苦しみを乗り越え、生き残った人たちが沢山存在します。その貴重な体験を持っている方々にインタビューを行い、生き残った「生(せい)」の体験をテクニクとしてカタログ化しています。

自分に合った悩みや解決法を見つけやすいように、本サイトでは解決法として生きテクの悩み別にまとめられた「恋愛」「過労」「病気」「いじめ」「死別」「暴力」「借金」「その他」の8項目から選び出すことができます。

もしも、共感できる、生きようと思えた生きテクがあったなら、その事例の下にある「生きてみる」ボタンを押して、あなたの気持ちを書いてみてください。生きテクを提供した人にも、自分自身にも、より生きるための活力を与えてくれると考えています。このデータベースがあなたの生きる力に少しでも火をつけられたなら光栄です。

## 《 プロフィール 》

[編者略歴]「生きテク」プロジェクト

2007年3月、「自殺ZEROキャンペーン」として準備プロジェクトを発足。2008年1月1日、「生きテク」サイトに効果測定システムを導入し、正式にオープンする。「Tシャツ100人隊」「天国のお父さんへの手紙プロジェクト」、東京都杉並区と連携した「生きテク、杉並ク。」など、メディアを意識したユニークなプロモーションイベントが、朝日、毎日、読売、日経、産経など新聞各紙やNHKをはじめ、フジテレビ系列の「めざましテレビ」、インターネットの「Yahoo!トップニュース」「ABCニュース」に取り上げられ、月間30万PV(月の閲覧延べ数)となる。2008年5月のGoogle急上昇ワードで「生きテク」が1位、Yahoo!急上昇ワードは2位にランクイン。また、2009年7月15日より産経新聞朝刊<命の処方箋>「生きテク」が5日間集中連載される。「生きテク」サイトにて、「生きテクを見て死ぬのをやめた」ボタンを押した人は、2008年12月累計で6,000人、2009年9月には9,000人を突破した。

## [代表略歴]

### オキタリユウイチ

1976年、徳島県生まれ。早稲田大学人間科学部中退。2007年9月、「生きテクサイト」を立ち上げ、自殺者激減の実績を出すべく、啓発活動を実施。その功績が認められ、2008年に社団法人 日本青年会議所・NPO法人 人間力開発協会が主催する青年版国民栄誉賞“人間力大賞”受賞、“厚生労働大臣奨励賞”受賞。慶應義塾大学、駒澤大学などで「生きテクの社会的課題解決アプローチ」をテーマに特別講義をおこない反響を呼ぶ。

2007年より世田谷区こころの健康専門部会 委員も務めている。

## ≪ 寄付をする ≫

これまで、私たちは本当に多くの方々から温かいご支援をいただいております。

自殺未遂者へのインタビューを行い、悩みを乗り越えたリアルな経験を集める作業は、決して容易なものではありませんでした。時には怒鳴られたり、泣き出されてしまうこともありました。こうした多くの困難を乗り越えながら、「生きテク」を大切に育ててきました。

そんな生きテクの運営には、企業や個人の皆様からのご寄付が欠かせません。生きテクの過去の実績では、15年で27,470人の命を救ってきました。

厚労省の統計によると、令和4年は21,881人が自殺によって亡くなりました。

私たちは、20,000円で、ひとりの命を救うことができます。40,000円で、ふたりの命を救うことができます。1,000,000円で、50人の命を救うことができます。

どうか、日本の未来を担う若者の命を一人でも多く救うために、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

## ≪ 会員になる ≫

生きテクは、2008年に任意団体として設立されて以来、「生きるテクニック」を集めたウェブサイトの開発に取り組んできました。そして2023年にはNPO法人化し、現代に合わせた「生きテク」として活動をリニューアルするため、今の時代に適した「生きるテクニック」の集積を当面の活動目標として展開しています。

現在、私たちの活動に賛同し、一緒に取り組んでくださる方を募集しています。具体的には、以下のような枠組みを用意しています。

### 【準会員】

生きテクに賛同し、共に活動してくださる方を対象としています。月に1回程度の勉強会や懇親会を通じて、メンバーそれぞれの知見を持ち寄り、生きテクを広める戦略を議論しています。

入会費：5,000円

年会費：5,000円

## 【振込先】

口座名義：NPO 法人生きテク

銀行名：PayPay 銀行

金融機関コード：9900

店番：005

預金種目：普通

店名：ビジネス営業部

口座番号：7293972

## 《 よくいただく質問 》

Q. 生きテクのサービスを利用するための費用はかかりますか？

A. 生きテクの基本的な情報アクセスは無料です。

Q. 生きテクのカテゴリーはどのように決まりましたか？

A. カテゴリーは、一般的に多くの方が直面する問題や困難を広くカバーするように選ばれました。利用者の体験や専門家の意見を反映して、生活のさまざまな面で役立つ内容を分類しました。

Q. 「生きてみる」ボタンを押すとどうなりますか？

A. 「生きてみる」ボタンを押すと、そのテクニックや体験に共感したことを示し、自分自身に対するポジティブなアクションを促します。

Q. 生きテクで提供されるテクニックの信頼性はどのように保証されていますか？

A. 生きテクに掲載される全てのテクニックは、実際に困難を乗り越えた人々の体験に基づいています。専門家の監修を経て、実用性と正確性を検証しています。

Q. 生きテクとは具体的にどのようなサービスですか？

A. 生きテクは、生きるための技術や体験を共有するデータベースサイトです。自殺などの悲劇を防ぐため、さまざまな問題（恋愛、過労、病気など）を乗り越えた人々の実体験やテクニックを集めています。

## 《 会社情報 》

NPO 法人生きテク

〒150-0043

東京都渋谷区道玄坂 1 丁目 10 番 8 号

渋谷道玄坂東急ビル 2F-C